Fédération du Mouvement
Albatros du Québec

3675, boulevard Chanoine Moreau
Bureau 115
Trois-Rivières (Qc) G8Y 5M6

À tire-d'aile

Ce bulletin vole de ville en ville et rejoint chaque membre pour l'informer, le soutenir et l'encourager dans sa mission.

Assemblée générale annuelle 2012

Quand : Le samedi 9 juin 2012

Où : La Rose D'or, 1121, Ste-Marguerite, Trois-Rivières G8Z 1Y2

Accueil : 8 h 30

Assemblée générale extraordinaire : 9 h à 9 h 30 - **Ordre du jour : Adoption des règlements généraux de la Fédération du Mouvement Albatros du Québec.**
(Discussions faites et commentaires acheminés à monsieur André Côté, au 30 avril.)

Assemblée générale annuelle : 9 h 30 à 15 h

Conférencier : Monsieur Mario Drouin, ptre, B. Th., M.A.
Intervenant en soins spirituels – Superviseur enseignant AIISSQ
Thème : La communication dans la relation lors des accompagnements en fin de vie.

Coût : 20 $ par personne

Les **RÉSERVATIONS** et le **PAIEMENT** devront parvenir à la Fédération

AU PLUS TARD LE 21 MAI

Les documents relatifs à cette assemblée seront transmis, dans les délais prescrits, aux responsables et présidents Albatros, et des copies seront remises, le matin de l'assemblée, aux membres inscrits.

Élection au conseil d'administration

Trois postes **renouvelables** : Micheline Pronovost – Régis Arsenault - Réjean Leprohon
Trois postes **ouverts**.

Les membres intéressés à poser leur candidature peuvent le faire la journée même de l'assemblée. Toutefois, il est **préférable** d'informer la Fédération, par écrit, au moins **quinze (15) jours avant** l'assemblée.

Au plaisir de vous rencontrer nombreux!

Bulletin « À tire-d'aile »
par courriel
à tous les membres Albatros qui le désirent.

Pour recevoir le bulletin par courriel
faites-nous parvenir votre demande à
info@mouvement-albatros.org
en indiquant votre nom, adresse, ville, code postal
et le nom de la cellule ou de l'organisme dont vous êtes membre.

Mot de la présidente de la FMAQ

Lors du dernier conseil d'administration de la Fédération, en 2011, nous apprenions la décision de monsieur Gilles Lafrenière de quitter son poste de président et d'administrateur au sein du conseil d'administration de la Fédération. Monsieur Lafrenière nous informait qu'il préfère s'accomplir différemment ayant atteint les objectifs qu'il s'était fixés au sein du conseil. Nous lui sommes très reconnaissants pour tous les dossiers traités et menés à terme avec l'équipe dynamique du conseil. Merci pour son implication et son dévouement et bonne continuité.

En janvier 2012, c'est au tour de monsieur André Côté de quitter son poste d'administrateur et de secrétaire au conseil d'administration pour des raisons personnelles. Cependant, monsieur Côté accepte de travailler avec nous dans les dossiers nécessitant son expertise comme, par exemple, la refonte des règlements généraux de la fédération, afin de les rendre plus harmonieux avec notre réalité. Remerciements à André pour ses conseils judicieux.

Vous comprendrez que nous avons eu à réélire notre comité exécutif. Madame Micheline Pronovost demeure la trésorière, monsieur Rejean Leprohon a offert ses services au poste de secrétaire, monsieur Régis Arsenault a accepté la vice-présidence et moi, Henriette Desbiens, j'ai accepté d'assumer la présidence, jusqu'à l'assemblée générale annuelle, pour terminer le mandat de monsieur Lafrenière.

Soyez rassurés, votre équipe d'administrateurs et d'administratrices demeurent forte, dynamique et travaille en synergie malgré le départ de deux des nôtres. Présentement, nous travaillons en profondeur nos règlements généraux; le comité de formation va très bien; le comité de gestion des bénévoles est bien amorcé et celui des finances ne fait pas relâche.

Bon printemps à tous! Profitez du soleil énergisant et au plaisir de vous rencontrer lors de l'assemblée générale annuelle le 9 juin prochain.

Henriette Desbiens, présidente FMAQ

Nouvelles des cellules et organismes

Drummondville

Albatros Drummondville invite toute la population aux déjeuners-partages qui auront lieu le 3e samedi des mois d'avril, mai et juin donc, on vous attend le 21 avril, le 19 mai et le 16 juin, à 9 h 30, au restaurant HORACE au BOULEVARD, 1645, boul. Lemire.
Si possible, réservez au 819 472-7232 ou prenez une chance et rendez-vous directement.

Muriel Mongeau, responsable de la publicité Drummondville

Est-de-l'île-de-Montréal

Les dernières nouvelles printanières

- Le 1er avril dernier, après plus de 10 années de dévouement sans faille pour la formation des bénévoles, Madeleine Guérin a laissé son poste, remplacée par Anne-Marie Montpetit. Un grand merci, Madeleine, pour toutes ces années de dévouement, de patience et de travail bien fait. Nous sommes persuadés qu'Anne-Marie saura se montrer à la hauteur du défi de la relève!

- Bienvenue au nouveau formateur, Michel Bélanger, médecin, qui présentera dès cet automne le cours « Soulager la douleur. »
- Bienvenue également à Annick Gervais et Yves Ranger, deux nouveaux membres au conseil d'administration.
- Yvon Bégin et Ruth Frigon-Bégin se sont lancés dans un nouveau travail : Gérer les demandes d'accompagnement et de jumelage des nouveaux accompagnateurs.

Un grand merci pour cette implication!

Maison de soins palliatifs de l'Est-de-l'île-de-Montréal

Issue il y a trois ans d'une initiative de notre présidente Marie-Hélène et de notre trésorière Micheline, le rêve de voir la Maison de soins palliatifs de l'Est-de-l'île-de-Montréal se poursuit. Depuis, la course au financement est bien lancée et à cet effet, nous annonçons la tenue d'un concert-bénéfice de Marc Hervieux, le 7 juin prochain. Marie-Hélène sera l'une des 7 patronnes d'honneur. Pour obtenir plus d'information contactez-nous à l'adresse courriel suivante : info@albatros-mtl.ca.

Congrès des soins palliatifs provincial

Quelques membres du conseil d'administration se sont inscrits et se font déjà un plaisir de vous y rencontrer!

En conclusion, un petit mot de notre présidente

« Comme vous le constatez, Albatros Est-de-l'île-de-Montréal demeure dynamique et souhaite à chaque collègue d'en porter la flamme avec fierté et persévérance.

Annick Gervais, responsable du bulletin Montréal

Ce n'est pas ce que nous possédons
mais ce que nous sommes
qui fait de nous un cadeau pour nos semblables.

Inconnu

Granby

Au début des années 90, des femmes et des hommes de cœur se rencontraient, sensibles à la solitude des personnes en fin de vie. Ils ont senti le besoin d'aller plus loin dans leur démarche et ont contacté sœur Pearl Berg, instigatrice du Mouvement Albatros à Trois-Rivières. Ainsi germa la Cellule Albatros Granby.

Une première formation regroupant 18 personnes s'est donnée à l'automne 1992 et lors d'une conférence de presse tenue en avril 1993, on officialisait l'existence de la cellule en notre ville.

De ce groupe, certains ont pris une autre direction alors que d'autres ont mis le cap sur l'ultime voyage. Le 18 mars dernier, lors de notre brunch, nous en avons profité pour souligner les 20 ans de fidèle engagement de 4 dames de cœur soit : sœur Marie-Claire Miron, mesdames Salomé Fournier, Bibiane Ruel et Pierrette Turenne-Trudeau. Nous leur remettions alors une épinglette toute de circonstance où le traditionnel bleu cède sa place au doré, la seule couleur qui définit bien une telle fidélité. Nous remettions aussi l'épinglette reconnaissant le dévouement, pendant 10 ans, de 3 autres femmes qui, jour après jour, véhiculent les valeurs d'Albatros. Je parle ici de sœur Claire Dandurand, sœur Pierrette Gaucher et madame Suzanne Robert-Brien.

À ces dames, nous exprimons toute notre reconnaissance. Grâce à vous, d'autres personnes se sont jointes au mouvement au fil des années et, si la Cellule Albatros Granby est bien vivante encore aujourd'hui c'est que, pendant 10 ans, 20 ans, vous avez su porter bien haut le flambeau et nous donner le goût de continuer à tenir la flamme allumée.

Madeleine Gagné, responsable Granby

Ne sous-estimez jamais le pouvoir de vos actions.
avec un petit geste, vous pouvez changer l'existence de quelqu'un,
pour le meilleur ou pour le pire.

Inconnu

Lévis

Madame Lisette Rancourt est nommée « Personnalité de l`année »

Ce 8 janvier 2012, lors de l'échange des vœux annuels organisé par le Club Lions de Charny à la salle Paul-Bouillé, le président monsieur James Redmond, en présence des représentants des groupes sociaux du milieu, a dévoilé le nom de la personnalité de l'année 2012, madame Lisette Rancourt.

Mme Rancourt se dévoue particulièrement depuis plus de 20 ans au sein du Mouvement Albatros dont la mission est d'accompagner bénévolement les personnes atteintes de maladie grave. Au fil des années elle a œuvré comme accompagnatrice puis responsable de la formation et des ressourcements pour les membres du Mouvement. Elle est vice-présidente du conseil d'administration d'Albatros Lévis et sa responsabilité, en plus de celle de la formation des membres, se situe au niveau de la gestion administrative du bureau. Madame Rancourt est également membre de la chorale de la paroisse de Charny depuis 35 ans. C'est une personne dévouée qui s'implique généreusement et sans compter pour le mieux-être des gens de sa collectivité.

Comité des communications Lévis

Québec

En avril 2010 nous avons eu notre assemblée constituante et dès ce moment un conseil d'administration de cinq membres a été mis sur pied. Tout le monde a mis la main à la pâte et s'est investi avec beaucoup de conviction. Notons que nous avons eu le support d'Albatros Lévis, d'où était parti ce projet de faire revivre Albatros à Québec. Nous les remercions très sincèrement. Nous avons aussi l'appui de la Fédération du Mouvement Albatros, et plus particulièrement de sa directrice générale, madame Hélène René.

Près de deux ans plus tard, et beaucoup d'heures de bénévolat, notre conseil d'administration est composé de neuf personnes et notre organisme (incorporé) compte plus de quatre-vingts membres dont un peu plus d'une trentaine est active dans l'accompagnement.

Notre bureau est situé au Centre de crise de Québec qui nous héberge gratuitement et ce, grâce à l'appui de la directrice madame Louise Larouche. De plus, nous avons un soutien inestimable de l'Hôpital St-François-d'Assise et plus particulièrement de la coordonnatrice des bénévoles madame Valérie Lemay, de même que du responsable du service des bénévoles, monsieur Serge Turcotte.

Une rencontre fort intéressante nous a menés à un jumelage avec l'organisme A.V.E.C. qui avait été mis en place après la fermeture de la Cellule Albatros Québec-Nord au début des années 2000. Ce dernier avait un partenariat fort bien établi avec le CSSS de la Vieille Capitale, ce qui nous a permis d'avoir une collaboration de premier ordre avec cette institution.

Une équipe très dynamique anime des cafés-rencontres tous les deux mois, et entre ces rencontres, nous avons du ressourcement étant donné qu'à ce chapitre nous travaillons en collaboration avec Albatros Lévis ce qui permet d'offrir à nos membres 4 activités de qualité par année. Notons qu'en septembre dernier nous avons eu le grand privilège d'avoir comme conférencier le Dr Patrick Vinay, éminent médecin en soins palliatifs à l'Hôpital Notre-Dame de Montréal.

D'autre part, nous fonctionnons avec différents comités qui tous sont très actifs. Nous donnons aussi une formation générale Albatros au printemps, en alternance avec Albatros Lévis qui la donne à l'automne. Étant donné qu'au début nous avons privilégié de former des bénévoles avant de publiciser nos services, cette année, nous avons mis plus d'efforts à ce chapitre et avons de plus en plus de demandes, mais il nous reste du travail à faire.

Nous avons aussi eu le privilège de donner la formation spécifique de 15 heures aux bénévoles de l'Unité de soins palliatifs à l'Hôpital St-François-d'Assise, formation qui a été fort appréciée.

Et enfin, 7 de nos membres se sont joints avec enthousiasme au projet de répit à domicile pour les enfants de 0 à 18 ans, initié par le Phare Enfants et Familles, maison de soins palliatifs pédiatriques, qui sera notre guide tout au long de cette belle initiative. Nous aurons aussi le support de la maison de répit pour enfants handicapés, Laura Lémerveil, qui a une grande expertise en ce domaine. De plus, Albatros Lévis s'est joint à nous ce qui rend ce projet encore plus dynamique.

Un gros merci à tous les membres d'Albatros Québec, et plus particulièrement aux membres accompagnateurs, à ceux du conseil d'administration et des différents comités, de même qu'à tous ceux qui nous ont soutenus durant ces 2 années. Nous continuons avec enthousiasme et détermination et sommes assurés que pour les personnes et les familles que nous accompagnons cela fait une différence car pour nous ***« Accompagner n'est pas guider, mais être présent »*** comme le dit si bien le Dr Yves Quenneville , psychiatre en soins palliatifs.

Hélène Laurin, présidente Québec

Vallée-de-la-Gatineau (Maniwaki)

En décembre dernier, mesdames Monique Larivière, Françoise Lépine, Claudette Bélec, Aline Gareau et Isabelle O'Connor ont reçu une épinglette pour leurs 10 ans ou plus d'implication au sein d'Albatros, remises par Hélène René, directrice générale de la Fédération.

La prochaine formation aura lieu à Mont-Laurier les 12-13 et 26-27 mai et les 2-3 juin 2012. Les personnes de la région de Maniwaki qui désirent y participer, ne serait-ce que pour leur enrichissement personnel, sont invitées à s'inscrire auprès de madame Émilie Martin au 819 623-1642.

Ward O'Connor, secrétaire

Lui et moi… c'est étrange!

Quand lui n'achève pas son travail, je me dis qu'il est paresseux.
Quand moi je n'achève pas mon travail, c'est que je suis trop occupé, surchargé.
==========
Quand lui parle contre quelqu'un, c'est de la médisance.
Quand moi je le fais, c'est de la critique constructive.
==========
Quand lui tient à son point de vue, c'est un entêté.
Quand moi je tiens à mon point de vue, j'ai de la fermeté.

Quand lui ne me parle pas, c'est un affront.
Quand moi je ne lui parle pas, c'est un simple oubli.
==========
Quand lui prend beaucoup de temps à faire quelque chose, il est lent.
Quand moi je prends beaucoup de temps à faire quelque chose, je suis soigneux.
==========
Quand lui est aimable, il doit avoir une idée derrière la tête.
Quand moi je suis aimable, je suis vertueux.
==========
Quand lui voit deux aspects de la question, il est opportuniste.
Quand moi je vois les deux aspects de la question, je suis large d'esprit.
==========
Quand **lui** est rapide pour faire quelque chose, il est négligé.
Quand moi je suis rapide pour faire quelque chose, je suis habile.
==========
Quand lui fait quelque chose sans qu'on le lui dise, il ne se mêle pas de ses affaires.
Quand moi je fais quelque chose sans qu'on me le dise, j'ai de l'initiative.
==========
Quand lui défend ses droits, c'est un mauvais esprit.
Quand moi je défends mes droits, je montre du caractère.

L'homme le plus heureux
est celui qui fait le bonheur
d'un plus grand nombre d'autres.

Inconnu

Faire une différence

Une petite fille vivait au bord de l'océan.
Elle aimait particulièrement les créatures de l'eau,
surtout les étoiles de mer,
et passait de longues heures à explorer la côte.

Un jour, elle apprit que la marée allait descendre au plus bas
laissant des étoiles de mer à sec sur le sable.
Aussitôt, elle se rendit à la plage
et entreprit de ramasser les étoiles de mer
et de les rejeter à l'eau.

Un vieil homme qui vivait tout près
est venu voir ce que faisait l'enfant.

« Je sauve les étoiles de mer »
répondit fièrement la fillette.

En voyant le nombre incalculable d'étoiles de mer sur le rivage
le vieil homme secoua la tête et lui dit :
« Je ne veux pas te décevoir, ma petite,
mais là où tu regardes, sur cette plage,
il y a des étoiles de mer à perte de vue.
Une enfant comme toi ne pourra pas faire une grande différence. »

La petite fille réfléchit un moment puis,
prenant une étoile de mer de sa petite main,
elle la rejeta dans l'océan en disant :

« Je suis sûre que ça fait une différence
pour cette étoile de mer. »

Inconnu

Nous ne pouvons que saluer et remercier sincèrement tous les bénévoles qui font une différence!

Quand on fait de son mieux,
on fait des miracles sans s'en apercevoir.

Inconnu

Un peu de sport cérébral
Bonne chance!

SI :

2 + 3 = 10
7 + 2 = 63
6 + 5 = 66
8 + 4 = 96

NOUS AURONS DONC :

9 + 7 = ?

SOLUTION À LA PAGE 14

Petite détente…

Bien lire le mode d'emploi sur les bouteilles!

On ne lit pas toujours les instructions
sur des produits que l'on utilise tous les jours…
mais on devrait!

Je viens de comprendre d'où viennent mes bourrelets!

Quand je suis sous la douche
j'utilise habituellement les restes de shampoing pour me savonner!
Mais aujourd'hui, j'ai lu les instructions sur la bouteille
et c'est écrit :

« Pour plus de volume et d'abondance.»

Eh bien c'est décidé,
demain, je prends le liquide à vaisselle
parce que les instructions indiquent :

« Élimine les graisses même les plus tenaces! »

Inconnu

À bien y penser

Une baleine nage toute la journée,
ne mange que des produits de la mer,
et est obèse.
Un lièvre court et saute toute la journée,
et ne vit que 15 ans.
La tortue ne court pas,
en fait, elle ne fout rien…
mais vit 450 ans.
Alors j'ai eu un flash…
Pour mon bien, et pour vivre longtemps,
je ne fais plus d'exercice!

Inconnu

Comment développer la compassion

1.- APPRENDRE CE QU'EST VRAIMENT LA COMPASSION

Le mot vient du latin com pati : souffrir avec.
À ne pas confondre avec la pitié ou la tristesse face à la souffrance des autres.

2.- REGARDER AUTOUR DE SOI

Dans quel domaine pouvons-nous agir? La santé ; les médias; l'éducation, les arts, la politique?
Au sein de la famille, en enseignant aux enfants le chemin de la compassion?

3.- ÊTRE COMPATISSANT ENVERS SOI

Pour aimer son prochain, il faut s'aimer soi-même, explorer ses forces et ses faiblesses.

4.- PRATIQUER L'EMPATHIE

Qu'on ait vécu un deuil, une maladie ou une trahison, on sera plus sensible à l'autre qui vit les mêmes tourments.

5.- CULTIVER LA PLEINE CONSCIENCE

Nous pouvons apprendre à être dans le moment présent.
Nous devenons alors plus conscients de nos pensées et de la façon dont elles nous affectent et interfèrent dans nos relations avec autrui.

6.- AGIR

La compassion n'est pas quelque chose qu'on obtient… mais qu'on donne.
Ça peut être un geste tout simple : téléphoner à une personne seule, parler à une collègue déprimée. Restons alertes tous les jours.

7.- SAVOIR QU'ON SAIT SI PEU DE CHOSES

Cherchons à en apprendre davantage — avec un esprit ouvert — sur nous-mêmes et sur les êtres qui nous entourent et explorons la science, les religions, les arts.

8.- COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES

Souvent, les discussions se transforment en duel. Les dialogues sont rares. Être dans une réelle communication avec son conjoint, son amie, sa sœur, implique d'abord d'écouter de façon active. Après, seulement après, on pourra prendre la parole.

9.- SE SOUCIER DE TOUS

Nous pouvons apprendre de l'autre, qu'il soit notre voisin ou un étranger, et nous débarrasser de nos peurs.

10.- SE CONNECTER

Peu à peu, dépasser notre cercle d'intimes pour arriver à nous sentir en lien avec toute l'humanité.

11.- ÉTENDRE SES CONNAISSANCES

Connaître véritablement l'autre demande de remettre en question nos idées préconçues à son sujet. Un exercice : aller vers des sources d'information différentes, quitte à changer d'idée sur une question d'actualité internationale.

12.- AIMER SES ENNEMIS

Peu y parviennent comme Nelson Mandela ou le dalaï-lama ont réussi à le faire, mais il faut au moins essayer.

Extrait du livre : Twelve steps to a compassionate life, par Karen Armstrong, Alfred A. Knopf. 232 pages (auteur britannique)

Retenu par Nicole Cloutier, responsable Bois-Francs

Solution du calcul de la page 12 :

2+3= **5**	**2x5** = 10
7+2= **9**	**7x9** = 63
6+5 = **11**	**6x11** = 66
8+4= **12**	**8x12** = 96
9+7 = **16**	**16x9** = **144**

Rappel

Rappel

Assemblée générale extraordinaire
et
assemblée générale annuelle — page 2

« À tire-d'aile » par courriel — page 3

PROCHAINE PARUTION *: SEPTEMBRE 2012*

DATE DE TOMBÉE *: 15 AOÛT 2012*

Rédaction *: Henriette Desbiens*
Vérification linguistique *: Gisèle Lafrenière*
Mise en pages *: Carole Brindle*